

LA SAINTELYON C'EST TOUT BON !

Pourquoi la Saintelyon ? Surtout et avant tout pour obtenir les points qualificatifs pour avoir une chance de courir en 2015 la course « moyenne » de l'UTMB (Ultra Trail du Mont-Blanc) : La CCC (Courmayeur-Champeix-Chamonix) : 100km, 6000m D+ !

Petit flash-back pour mieux comprendre comment j'en suis arrivé là : Après moult marathons dans les dernières années, j'avais envie de passer à autre chose. Surtout quand on s'entraîne dans la nature, dans un club qui compte nombre de trailers, avec quelques « allumé(e)s » (ça c'est ce que l'on dit avant de le faire !) qui ont couru les grandes classiques (UTMB, diagonale du fou, etc.) ! Et aussi parce que combiner la montagne que j'aime beaucoup (Mont-Blanc, Kilimandjaro, etc.) et la course à pied m'attire.

Alors quand j'apprends fin 2013 qu'un « petit » UTMB est créé (l'OCC, Orsières-Champeix-Chamonix, 53km, 3300m D+), je me dis que je ne peux pas rater le coche ! Qui plus est, tous les CIVC qui ont postulé une course de l'UTMB (Mathilde et Michel sur la CCC, Christelle et Sylvain sur l'OCC, et Pascal sur l'authentique UTMB) ont eu la chance d'être tirés au sort !

Quel bonheur de courir l'OCC à 3 de bout en bout dans un temps (11h12') sympathique.



La belle performance de Mathilde sur la CCC (101km, 6100m de dénivelé), qui l'a bouclée en 24h24' (Cf. son reportage sur les news du site) met définitivement un ver dans mon fruit ! ... Pourquoi pas moi en 2015 ?

Mais encore faut-il avoir 3 points de qualification avant fin 2014 pour pouvoir être préinscrit et tiré au sort... et je n'en ai qu'un seul, celui que me donne l'OCC. A la recherche des 2 points restant, je trouve la Saintélyon. 72 km, avec une barrière horaire de 15h, cela devrait le faire ! Même réflexe de Michel qui veut remettre en 2015 le couvert de la CCC qu'il n'a pu terminer.

La Saintélyon. Une préparation relativement facile : pendant 2 mois, les 2 rendez-vous du CIVC, rallongés 3-4 fois le dimanche pour des sorties de 2-3h, et 2 joggings de 45' par semaine. Une préparation pendant laquelle j'apprends que malheureusement Michel ne pourra pas la courir, légèrement blessé en parapente. Zut, il me faudra faire cette équipée seul ... pendant environ 12h.

10 jours avant la Saintélyon, une très bonne surprise : Pascal m'annonce qu'il est prêt à reprendre le dossard de Michel pour m'y accompagner ... bien qu'il coure une nocturne d'une cinquantaine de km une semaine auparavant. Génial ! Je vais être accompagné par un grand baroudeur de trail.

En 2 mots, la Saintélyon c'est la doyenne (60 ans) des grandes courses nature (72km, 50% de route et 50% sentiers) françaises, avec traditionnellement des conditions hivernales pour relier Saint-Etienne, que l'on quitte à minuit, et Lyon. Cette année ce sont plus de 14 000 inscrits sur les différentes courses (il y a aussi un 44, auquel participe Annie, un 22km et des relais sur le 72km) dont 5550 partants en solo sur le 72km. Cela fait pas mal de monde la nuit dans les monts du Lyonnais !

Départ dans l'après-midi du samedi pour arriver à Lyon, récupérer nos dossards et prendre une navette pour Saint-Etienne où nous arrivons vers 20h avec une pluie fine mais persistante, alors que bon nombre de coureurs sont déjà là, dormant à même le sol dans leurs sacs de couchage ou préparant leur popote (avec réchaud et tout le tintouin). En fait c'est un peu comme une veillée de course de montagne !



Après un dîner, des pâtes de fruit et du thé servis, on arrive à dormir 2-3 h avant le départ, ce qui nous fera d'ailleurs le plus grand bien.



On nous annonce que le terrain est très boueux jusqu'à Sainte Catherine (28km) mais que cela devrait aller mieux par la suite.

Nous décidons de partir avec la dernière vague (plus de 11h de course), à minuit vingt. La pluie s'est arrêtée. Il fait environ 0°C. Impressionnant tous ces coureurs avec leurs frontales ! Malgré le monde, je retrouve Nicolas que j'avais covoituré à l'Aquaterra en juillet dernier.

Et c'est parti ! Cool Raoul, on a 72 bornes à parcourir. Les premiers 7-8 km sont sur route et plutôt plats. On tourne à 8,5-9 km/h. Puis, c'est la montée vers le 1^{er} ravitaillement, à St Christo. 200 m de dénivelé en 7km. On a vu pire ! On monte à 7km/h, cardio à 140. Ça baigne ! On ne s'attarde pas au ravito pour attaquer les fameux singles boueux, après plus de 7000 coureurs ... Il y a beaucoup de monde. Il est tout de suite difficile de doubler ! Et ça monte encore de 200m jusqu'au point culminant (880m) au 22^e km. On est maintenant à 5-6 km/h. Puis on redescend à 7-8 km/h au ravito de Sainte Catherine (28 km). C'est une bonne surprise pour moi d'y être en 3h45 de course, soit en extrapolant ... moins de 10h pour arriver à Lyon, alors que l'on n'a pas forcé et que l'on pense avoir fait le plus dur (les chemins transformés en torrents de boue)... la suite nous détrompera !... So far, so good.

Les vues sur la vallée de Saint Etienne et sur cette guirlande ininterrompue de frontales, dans des paysages légèrement enneigés, sont vraiment féériques.

C'est ensuite une succession de montées et de descentes dans des chemins toujours aussi boueux et souvent très pentus. On essaie de doubler, on se fait doubler par des coureurs qui se vautrent devant nous... Une galère, dans laquelle on se retrouve quelques fois à moins de 4km/h sur plus d'1 km, qui nous mène jusqu'au prochain ravito ... où l'on ne s'arrête même pas tellement il est encombré. On se fraie difficilement un chemin dans la foule pour repartir, en nous disant que l'on a bien doublé 2 ou 300 coureurs. Il y a du vent et la température perçue est de l'ordre de -6 à -8°C (merci Pascal pour ton buff).



On est au km 38 (plus de la moitié !) et c'est reparti... Un mot sur la course de nuit que je découvrais : On m'avait dit à quel point « courir la nuit, cela n'a rien à voir ». C'est effectivement magique parce que l'on est continuellement dans l'instant présent, dans une bulle spatio-temporelle finalement assez confortable, qui aide merveilleusement à ne pas voir défiler les km, à ne pas voir le temps passer. Pas une pensée parasite, pas de bavardage mental, c'est vraiment zen ! On est (dans) l'instant présent. Je ne suis sorti de cette bulle qu'au lever du jour.



Encore une alternance -pas forcément désagréable : chic une montée pour me reposer ! Chic de la route ! etc.- de boue, macadam, fortes montées ou faibles descentes, et vice-versa, qui nous mène à l'avant-dernier ravito. Cela ne va pas très vite mais je me surprends à courir les 2 derniers km avant le 4^e ravito à plus de 9km/h de moyenne, sur de la route plate et avec le jour qui vient de se lever. Je me retourne. Zut, Pascal qui avait l'habitude de prendre mon train n'est pas là. Il ne m'a pas vu partir (on est quand même un peu crevés) et me croit derrière lui. Un coup de fil nous permettra de nous retrouver au ravito. Il est 7h45. Nous sommes partis depuis 7h25. Sympa, il y a enfin du salé et une soupe me fait le plus grand bien.

Km 49,5. Plus qu'un gros semi-marathon avant l'arrivée. 3h si tout va bien. Du coup, on commence à compter les km restant. On ne court plus dans les faux plats montants et il faut faire appel au mental pour relancer sur le plat. J'ai mon premier passage à vide dans une montée en forêt. Arrêt, barre énergétique (la 1^{ère} depuis le départ), boisson et c'est reparti.

Nous arrivons cahin-caha au dernier ravito (km 60). Pascal s'est assis pour la première fois. Il tombe littéralement de sommeil et ne peut ingurgiter grand-chose. De mon côté c'est double grand café et force pâtes de fruit. Le saucisson et le fromage ne me font pas vraiment envie !

Les derniers 12 km, comme les derniers 15% de toutes les courses que j'ai courues, on va « les chercher ». Encore de gros raidillons en ville -qui n'en finissent jamais !- où l'on pousse sur les jambes pour passer, les descentes où l'on court malgré tout, sauf dans les escaliers. Par contre, nous marchons tous les plats, ce qui donne envie à Pascal de s'allonger pour dormir : 2 nuits blanches à courir en moins d'une semaine, cela laisse quelques traces, même chez un champion ! Après nous être fait doubler par une horde de concurrents trotinant à 7 km/h (on marche à 5,5), je convaincs Pascal de courir le dernier kilo pour arriver ensemble au sprint. Ouf !



We made it ! On est 3296^e ex-aequo en 10h46'. On a remonté plus de 1000 participants depuis le 1^{er} ravito. Je suis vraiment heureux (ça se voit ?) : 47^e vétéran 3 sur 118, à plus de 3h du 1^{er} vétéran 3 et à plus de 2 fois le temps du premier : cette année la victoire s'est jouée au sprint en 5h20 avec 11s d'écart entre les 2 premiers !

Nous retrouvons Nicolas, qui a terminé en 9h13, tellement hypoglycémique à l'arrivée qu'il a eu droit à une perfusion !



Quelle belle expérience ! Alors, suite l'année prochaine. Il n'y a plus qu'à être tiré au sort pour la CCC et ... la courir.

Yves